

Poliklinische controle

Ongeveer zes weken na de ingreep komt u voor controle bij uw behandelend orthooped op de polikliniek. Al tijdens uw opname wordt hiervoor een afspraak gemaakt. Na drie, zes, negen en twaalf maanden komt u opnieuw voor een controle bij de orthooped.

Hoe is het revalidatieverloop?

Het duurt ongeveer twaalf tot zestien weken voordat de plastic helemaal is vastgegroeid in het bot. Een goed revalidatieprotocol is nodig om te voorkomen dat de plastic te vroeg en te zwaar wordt belast en om ervoor te zorgen dat uiteindelijk het beste resultaat gehaald kan worden.

- Het is de bedoeling dat u na ongeveer vier weken weer kunt lopen zonder krukken en kunt fietsen en autorijden.
- Bij licht lichamelijk werk kunt u waarschijnlijk na zes weken weer gaan werken. Bij zwaarder werk kan dit tien tot twaalf weken duren.
- Het duurt zes tot acht maanden voordat de kruisband weer volledig kan worden belast en sporten weer verantwoord mogelijk is. Hervatten van contactsport kan eventueel nog iets langer duren. Deze beslissing neemt u samen met de orthooped en de fysiotherapeut. Voor elke patiënt is de situatie verschillend.

Wat is het RijnlandKnieNetwerk?

Het RijnlandKnieNetwerk is een initiatief van de maatschap orthopedie van het Rijnland ziekenhuis en zes fysiotherapiepraktijken in de regio.

Met het netwerk hebben de initiatiefnemers het volgende doel: "Het optimaliseren en transparant maken van de fysiotherapeutische zorg bij patiënten met knieklachten en in het bijzonder na voorste kruisbandoperaties."

Dit doel wordt als volgt nagestreefd:

- Het protocolleren van de fysiotherapeutische zorg na een voorste kruisband reconstructie.
- Scholing binnen en buiten het netwerk en uitwisselen van literatuur en kennis.
- Optimale informatie verstrekking aan patiënten.
- Intensieve samenwerking tussen orthopeden en fysiotherapeuten van het netwerk.
- Beter afstemmen van de pre- en postoperatieve fysiotherapeutische zorg.
- Wetenschappelijk onderzoek doen bij knieaandoeningen.

Op dit moment zijn er zes praktijken op acht locaties verbonden aan het netwerk. Hiermee is er een goede geografische spreiding gewaarborgd in de regio van het Rijnland Ziekenhuis Leiderdorp en Alphen a/d Rijn.

Deze praktijken zijn toegelaten tot het netwerk op basis van kennis, ervaring en uitgebreide revalidatiefaciliteiten. Zij behandelen conform het overeengekomen protocol en voeren deze uit in het FysioRoadMap Patiënten Informatie systeem. Het staat u als patiënt vanzelfsprekend vrij om een andere fysiotherapeut te kiezen voorde revalidatie.

Vragen

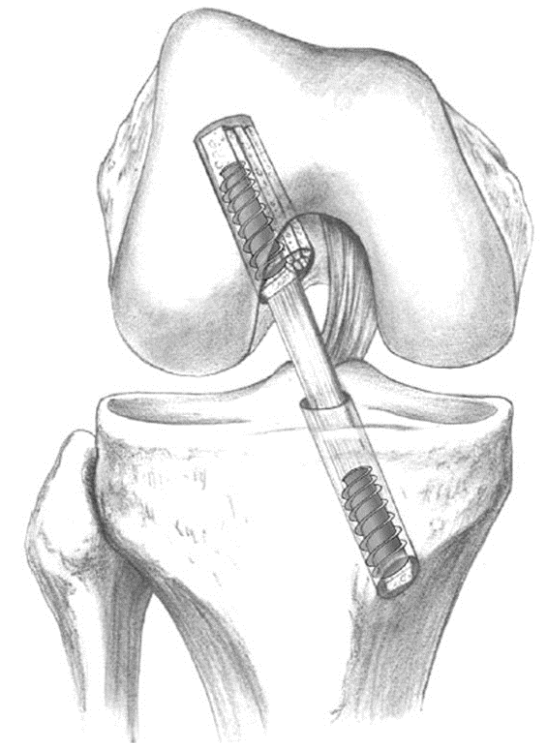
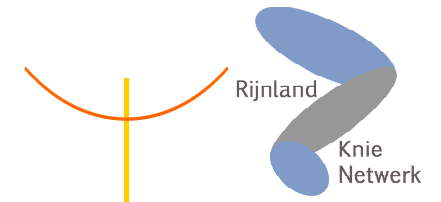
Heeft u na vragen? Neem tijdens kantooruren contact op met de polikliniek Orthopedie.



Rijnland
Orthopaedie



Voorste kruisband reconstructie en revalidatie



Rijnland Orthopedie

Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp

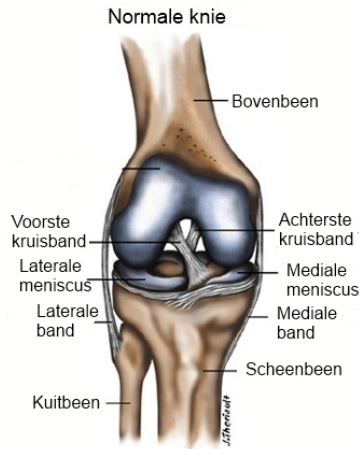
Telefoon polikliniek:
Leiderdorp: 071-5828059
Alphen: 0172-467059

Voorste kruisband reconstructie en revalidatie

Inleiding

De orthoeped heeft bij u een voorste kruisband letsel vastgesteld. Hij heeft geadviseerd om de voorste kruisband van uw knie te vervangen en daarmee de stabiliteit van de knie te verbeteren. Deze folder geeft u informatie over wat dit letsel voor u betekent, over de voorbereiding op de operatie, de operatie zelf en de revalidatie.

Wat is de voorste kruisband?



De gewrichtsbanden van het kniegewricht zorgen ervoor dat uw knie stabiel is. Door de gewrichtsbanden kunnen het boven- en onderbeen goed bewegen ten opzichte van elkaar, terwijl ze toch stevig met elkaar verbonden zijn. Zonder gewrichtsbanden zou u niet kunnen bewegen. Uw kniegewricht heeft vier gewrichtsbanden. Links en rechts van het kniegewricht lopen twee banden en binnenin het kniegewricht lopen twee kruisbanden. De banden in het kniegewricht kruisen elkaar en heten daarom de voorste en achterste kruisband. De voorste kruisband is belangrijk voor de stabiliteit. Bij de voorste kruisband komt letsel het meeste voor. De voorste kruisband ligt in het midden van het kniegewricht en voorkomt dat het onderbeen tijdens lopen en bij draaibewegingen naar voren beweegt.

Waarom een reconstructie?

Na de operatie en de revalidatie zal de knie steviger aanvoelen en is het instabiele gevoel bij circa negentig procent van de patiënten verdwenen. Een nieuwe kruisband is nooit hetzelfde als uw oorspronkelijke kruisband. Een recidief is zeker ook met een nieuwe kruisband mogelijk. U moet zelf beslissen of u het risico van een recidief wilt nemen. De kans op letsel is groter bij contactsporten, zoals voetbal en hockey.

Voor de operatie

Ter voorbereiding op de operatie kunt u een afspraak maken bij een van de fysiotherapiepraktijken uit het RijnlandKnieNetwerk. Er worden dan meerdere pre-operatieve testen gedaan om een beginpunt vast te stellen. Daarnaast wordt u begeleid om zo goed mogelijk de operatie in te gaan. Deze begeleiding kan o.a. bestaan uit het trainen van de bovenbenen indien nodig of bijvoorbeeld uit het aanleren van specifieke oefeningen voor na de operatie.

Welke verdoving tijdens de operatie?

De operatie vindt plaats onder algehele narcose of plaatselijke verdoving door een ruggenprik. Plaatselijke verdoving kan worden gecombineerd met een slaapmiddel, waardoor u weinig of niets van de operatie merkt. Bij de opname kunt u uw voorkeur met de anesthesist bespreken.

Wat gebeurt er tijdens de operatie?

Er zijn twee methodes voor het vervangen van de voorste kruisband. Bij de eerste methode worden pezen uit de binnenzijde van het bovenbeen gebruikt, de zogenaamde hamstringplastiek.

Bij de tweede methode wordt het middelste een derde deel van de knieschijfpees (met een stukje bot aan beide zijden) gebruikt, de bone-patella-boneplastiek.

De ingreep in het gewricht wordt gedaan middels een kijkoperatie. De nieuwe kruisband wordt op de oorspronkelijke plaats van de voorste kruisband vastgezet met schroeven. Na de operatie zijn er één of twee littekens aan de voorzijde van de knie zichtbaar.

Voorste kruisband reconstructie



Hoe lang duurt de operatie?

De operatie duurt ongeveer anderhalf uur. De opname duurt gewoonlijk niet langer dan twee dagen (of één nacht).

Wat kunt u verwachten na de operatie?

U kunt na de operatie last hebben van pijn en zwelling in de knie. Als u pijn heeft, kunt u de verpleegkundige om een pijnstiller vragen. Meestal is een kruisbandoperatie niet erg pijnlijk. De eerste dag na de operatie wordt met fysiotherapie in het ziekenhuis geprobeerd de knie weer tot ongeveer negentig graden te buigen en goed te kunnen strekken. Als de buiging, de pijn en de zwelling onder controle zijn, leert u lopen met twee krukken.

De wond

Er wordt voor u een afspraak gemaakt op het wondenspreekuur of bij de huisarts om de hechtingen veertien dagen na de operatie te verwijderen. Indien het wondgebied warm aan gaat voelen, opzwellt, fel rood wordt, u koorts krijgt of vocht uit de wond komt, dan moet u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie.

Fysiotherapie

Het is belangrijk dat u na thuiskomst uit het ziekenhuis start met fysiotherapie. Vandaar dat u voorafgaande aan de operatie al contact opneemt met de fysiotherapeut waar u gaat revalideren.

De verwijzing voor fysiotherapie krijgt u tijdens de opname in het ziekenhuis. Revalidatie na een voorste kruisband operatie is een heel belangrijk onderdeel en dient het best te geschieden bij een daarvoor gespecialiseerde fysiotherapiepraktijk uit het RijnlandKnieNetwerk.

De revalidatie zal verlopen volgens een speciaal ontworpen protocol, waarbij er een aantal keer een krachtmeting gedaan zal worden gedaan met een Biodex in één van de deelnemende centra in het netwerk. In de bijlage kunt u lezen welke fysiotherapiepraktijk uit het netwerk bij u in de buurt gevestigd is.